



Informations sur la grippe et la vaccination contre la grippe



Chère lectrice, cher lecteur,

Vous envisagez de vous faire vacciner contre la grippe ?
Votre médecin vous a informé(e) de la possibilité de vous protéger contre la grippe grâce au vaccin ?

Ou vous aimeriez en savoir plus sur la vaccination comme mesure de prévention contre cette maladie potentiellement grave ?

Nous espérons que les informations contenues dans la présente brochure vous seront utiles. Pour toute question complémentaire, votre médecin ou votre pharmacien sont également à votre disposition.

L'équipe Sanofi Pasteur vous souhaite
une très bonne lecture



Sommaire

- Qu'est-ce que « la grippe » ?
- Comment faire la différence entre la vraie grippe et un refroidissement ?
- Comment attrape-t-on la grippe ?
- Comment se protéger contre la grippe ?
- Quelles sont les complications d'une infection grippale ?
- Quels sont les « groupes à risque » ?
- Comment fonctionne la vaccination contre la grippe ?
- Quelle est l'efficacité de la vaccination contre la grippe ?
- La vaccination contre la grippe est-elle bien tolérée ?



Qu'est-ce que « la grippe » ?

La grippe (ou influenza) est une affection virale saisonnière qui, sous nos latitudes, sévit essentiellement durant les mois d'hiver.

Les virus entraînent des troubles aigus au niveau des voies respiratoires ; les éventuelles complications (pneumonie ou infection du muscle cardiaque p. ex.) font de la grippe une affection à prendre très au sérieux.

Comment faire la différence entre la vraie grippe et un refroidissement ?

La grippe se caractérise par l'apparition soudaine d'une forte fièvre, de maux de tête, de frissons, de courbatures et d'une toux sèche. Les personnes atteintes se sentent très faibles et très malades.

La grippe dure normalement une à deux semaines, mais une fatigue et un état de faiblesse peuvent persister pendant plusieurs semaines.

Caractéristiques typiques*	Grippe (influenza)	Refroidissement
Apparition soudaine	● ● ●	●
Maux de tête / courbatures	● ● ●	●
Rhume	●	● ● ●
Forte fièvre	● ● ●	●
Toux sèche	● ● ●	●

* liste non exhaustive



Comment attrape-t-on la grippe ?

Les virus de la grippe se transmettent par gouttelettes, c'est-à-dire lors d'éternuements, de toux ou simplement avec l'air inspiré. Les virus contaminent les mains, les poignées de porte, les billets de banque ou d'autres objets. S'ils entrent en contact avec la bouche ou le nez, les virus atteignent les voies respiratoires par les muqueuses.

Le risque d'infection est particulièrement élevé dans les lieux où se côtoient un grand nombre de personnes comme p.ex. les transports publics, les hôpitaux, les écoles et les jardins d'enfants.

Comment se protéger contre la grippe ?

La vaccination est une mesure de prévention contre une infection grippale. Mais vous pouvez également prendre d'autres mesures qui vous aideront éventuellement à vous protéger contre les virus responsables des refroidissements face auxquels la vaccination contre la grippe est inefficace :



Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon



Prenez l'air régulièrement et veillez à une alimentation riche en vitamines



Utilisez des mouchoirs en papier quand vous tousez ou éternuez et mettez-les immédiatement à la poubelle



Si vous n'avez pas de mouchoir en papier à disposition, tousez ou éternuez dans le creux du coude



Pendant la saison de la grippe (et des refroidissements), évitez si possible les grands rassemblements de personnes comme p.ex. dans le train, lors de concerts, etc.



Quelles sont les complications d'une infection grippale ?

Une grippe peut entraîner des complications qui se déclarent sous la forme d'autres infections (appelées « infections secondaires »). Le système immunitaire est fortement mis à contribution par la lutte contre les virus de la grippe, ce qui rend le corps nettement plus vulnérable à d'autres germes comme les bactéries p.ex. Parmi les complications possibles de la grippe figurent la pneumonie, la myocardite ou la méningite.

Quels sont les « groupes à risque » ?

En raison de leur risque accru de complications, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande la vaccination contre la grippe aux personnes suivantes :



Personnes âgées de 65 ans et plus



Femmes enceintes ou qui allaitent



Adultes et enfants souffrant de maladies chroniques



Résidents et personnel des maisons de retraite et de soins, ainsi que médecins et professionnels de la santé



Nourrissons prématurés à partir de l'âge de 6 mois, personnel des crèches et garderies ainsi que personnes en contact régulier, à titre privé ou professionnel, avec les groupes à risque mentionnés ci-dessus

Conformément aux recommandations des experts suisses en vaccinations, la vaccination contre la grippe est recommandée chaque automne à ces personnes.

Les complications et infections secondaires liées à l'affaiblissement du système immunitaire font de la grippe une



maladie grave qui est la cause chaque année en Suisse d'entre 112 000 et 275 000 consultations médicales, entre 1000 et 5000 hospitalisations et jusqu'à 1500 décès.

Mais tout le monde peut attraper la grippe et, le cas échéant, infecter son entourage !

Comment fonctionne la vaccination contre la grippe ?

La vaccination au moyen de virus inactivés de la grippe aide le corps à bien se préparer à combattre les virus vivants : elle induit la formation d'anticorps qui pourront ensuite combattre d'autant plus rapidement et efficacement les virus qui auront pénétré dans le corps.

Comme les virus de la grippe se modifient en permanence, il est recommandé de se faire vacciner chaque année. Une fois par an, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publie une prévision et une recommandation, et le vaccin est produit chaque année en fonction de ces informations.

Quelle est l'efficacité de la vaccination contre la grippe ?

Selon l'OFSP, l'efficacité de la vaccination contre la grippe est estimée à 70 à 90 % chez les personnes de moins de 50 ans et à 30 à 50 % chez les seniors. La vaccination ne protège donc pas à 100 %, mais elle soutient l'organisme en cas d'infection : l'évolution de la maladie est atténuée et le taux de complications moins élevé chez les personnes vaccinées que chez les personnes non vaccinées. La vaccination contre la grippe permet de réduire le nombre de consultations médicales et d'hospitalisations, ainsi que la mortalité.



La vaccination contre la grippe est-elle bien tolérée ?

La vaccination contre la grippe est en général bien tolérée. Comme avec toute autre vaccination, des réactions locales telles qu'un gonflement et une rougeur au site d'injection sont possibles au cours des deux premiers jours, de même que de légers maux de tête ou de la fièvre avec une sensation de malaise général. Ces effets indésirables sont en général bénins et disparaissent spontanément en l'espace de quelques jours.

Si vous avez de la fièvre ou souffrez d'une maladie aiguë, il faut repousser la date de la vaccination. La vaccination est déconseillée aux personnes allergiques aux composants du vaccin comme p. ex. l'œuf de poule.



La vaccination contribue à vous protéger, vous-même et votre entourage, contre la grippe et à limiter la propagation des virus. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Fais-tu partie d'un groupe à haut
risque lors d'une infection grippale ?
Connecte-toi au test de vaccination
de l'OFSP pour le savoir :



SANOFI PASTEUR 

sanofi-aventis (suisse) ag • Sanofi Pasteur
Route de Montfleury 3 • 1214 Vernier • Suisse
Tél. : +41 (0)58 440 21 00 • Fax : +41 (0)58 440 35 20
www.sanofi.ch